



C. Pallot / Agence Zoom

## PASCAL SILVESTRE

Actuellement entraîneur de l'équipe hommes et directeur technique alpin du comité de ski de Savoie.

Ancien chef de groupe en Coupe d'Europe hommes et en Coupe du monde dames.

# JOUEZ LA DIVERSITÉ

Le sport vit autour du jeu. Bien sûr, l'entraînement et l'accès au haut niveau demandent de la rigueur et de la sueur. Mais, il est interdit d'interdire : un bon foot entre potes, un petit tour de vélo histoire de faire les lacets de Montvernier, un squash pour voir qui est le patron... Le skieur a de plus en plus besoin de cette multitude d'activités sportives. On en parle ?



C. Pallot / Agence Zoom

Football, rugby, sports de raquette : toutes les activités (ou presque) sont bonnes pour entretenir et développer les capacités physiques des skieurs à l'image de Cyprien Richard, Jean-Baptiste Grange et Alexis Pinturault.

### QUELQUES DONNÉES THÉORIQUES

Dans les années 50 sont arrivées **les théories cognitivistes**. L'organisme humain est alors assimilé à une machine et plus particulièrement à un ordinateur. L'information (stimulus) est identifiée, la réponse sélectionnée, programmée et de ces procédures découlent nos actions. Les programmes moteurs déterminent nos comportements. Le tir au hand comme le lancer de javelot peuvent correspondre à des programmes moteurs généralisés. Mais comment stocker toutes les informations et leurs solutions adaptées à notre quotidien ? Comment gérer la nouveauté ou les aléas de la vie ?

**Or, le sportif est confronté à cette multitude de situations** : tracés imposés, gestion des adversaires, portes de géant déplacées maladroitement, nouveau règlement... Le champion est quant à lui capable de produire des gestes cohérents, économiques et stables.

Les approches cognitivistes ont été complétées dans les années 90 **par les approches dynamiques et écologiques**. Le comportement (actions motrices) ne dépendrait pas que des programmes moteurs. Il serait plus influencé par les contraintes propres à la tâche, à l'environnement et à l'individu. Le monde sportif s'est reconnu dans ces idées. Elles correspondent à la recherche de comportements rapides et adaptés, une sorte de motricité "toutes neiges / tout terrains".

**Et les questions émergent** : est-ce utile de pratiquer de nombreux sports pour la formation d'un skieur et pour un skieur de haut niveau ? Comment favoriser l'apprentissage de ces habiletés motrices ? Quelle programmation ? Quelle conception de l'entraînement et de l'individu découle de ces choix ?

### POURQUOI ENRICHIR LE RÉPERTOIRE MOTEUR DU SKIEUR ?

Le skieur a toujours été **un sportif qui s'adapte continuellement** : c'est la richesse de son sport. Un bagage moteur conséquent lui permet de s'adapter plus facilement à la nouveauté et aux imprévus. Celui-ci se développe sur la neige et dans les "stades" en pratiquant des sports variés.

**Cette motricité riche doit être recherchée dès les pré-clubs en utilisant le jeu**. Nous remarquons souvent qu'un skieur sportivement débrouillard va s'approprier plus vite des nouvelles consignes. **Il devient plus "entraînable"**. Son image corporelle est plus précise. Un sportif de haut niveau a tout intérêt à continuer à s'entraîner dans des habiletés sportives qu'il apprécie et à découvrir de nouvelles pratiques en toute sécurité. Pour les skieurs, les sports collectifs amènent une dimension partenaire / adversaire qui n'existe pas dans leur pratique quotidienne.

**Certains types de consignes sont plus opérationnels pour développer le répertoire moteur** : ce sont les consignes appelées métaphoriques. On parle d'emmener la vitesse en descente, de prolonger la diagonale en géant ou de découper le mur en slalom. Le discours est vivant. Difficile de le faire rentrer dans un livre de biomécanique. **Sachez que des consignes strictes et analytiques ne résistent guère au stress**.

**Nous avons privilégié deux idées** : "**adaptabilité**" et "**entraînabilité**", pour donner du sens à la nécessité de développer le répertoire moteur du skieur en utilisant les sports. Il en existe d'autres notamment sur la prévention des traumatismes : un athlète bien coordonné se blesse moins.

### LES RÈGLES DU JEU POUR DÉVELOPPER LES HABILÉTÉS MOTRICES ?

■ "**Apprendre c'est faire**" : il faut savoir répéter le geste. Le sportif devient alors capable de stabilité dans ses actions. Il gagne en confiance. Ses gestes s'automatisent. C'est parfois fastidieux comme un travail de service au tennis ou des gammes en ski alpin. Il faut savoir se taire pour simplement le faire.

■ "**Apprendre c'est désapprendre**" comme le dit si bien le psychologue et il faut apprendre "les bons trucs" comme le souligne justement l'entraîneur.

**1. Les situations d'apprentissages doivent proposer des contraintes et de la variété** : c'est utile et pas toujours agréable ! Illustrons cette idée avec un exercice de référence dont les contraintes évoluent : le skieur enchaîne 20 courbes de slalom sur une piste facile et neige douce à Val d'Isère en juin, puis on répète le même type de courbes sur la neige dure à Tignes (côté descente) en octobre ; la consigne technique de neutralité et de souplesse du haut du corps reste identique et le coach filme.

**2. Le niveau d'exigence dans la réalisation de la tâche quant à lui se doit d'être optimal** : c'est une constante ! Un coach et un athlète peuvent être très exigeants avec des tâches simples sur des pistes faciles. Prenons comme exemple le travail précis d'aérodynamisme et de relâchement réalisé en recherche de vitesse par les descendeurs sur piste plate. Entraîneurs et sportifs devront être intraitables sur la qualité de la réalisation des techniques et des tactiques sportives dans tous les sports pratiqués.

**Une précision pour les habiletés motrices et les sportifs de haut niveau** : le geste de nos champions (la coordination des experts) se distingue par une grande stabilité. Ils font peu d'erreurs. Ils se fatiguent moins et ils optimisent l'environnement. C'est le propre des "costauds". Lorsque vous utilisez un sport nouveau pour un athlète, il n'est pas un expert, c'est toujours intéressant comme logique. **Vous bousculez les habitudes**.

Dans les sports techniques ou les habiletés motrices sont clefs, la répétition est importante à condition que les athlètes et les entraîneurs restent exigeants et créatifs autour des situations d'apprentissages.

### JE SUIS BON DANS TOUS LES SPORTS : EST-CE QUE JE VAIS SKIER PLUS VITE ?

Non, malheureusement. Le ski reste un sport pour lequel la pratique spécifique est primordiale. **On devient skieur en skiant**. Tout comme les gymnastes ou les footballeurs, l'accès au plus haut niveau demande une pratique intensive dès le plus jeune âge.

Nous pouvons imaginer que la pratique de certains sports aide l'activité ski notamment les sports où la force vitesse est importante (course de haies...), les sports dont les aspects d'élaboration de trajectoires sont sollicités (moto, vélo tout terrain de descente...), et les sports où les prises d'information et de



C. Pallot / Agence Zoom

La notion de jeu doit alimenter et favoriser l'enrichissement de la motricité du pré-club au plus haut niveau en invitant les (futurs) athlètes à s'amuser.

décision restent complexes (football, basket...). Certains auteurs parlent de **transfert**. Le bon sens et l'expérience me semblent leur donner raison. À mon avis, le chemin avisé est la pratique régulière et sérieuse de sports variés notamment lorsque cette pratique a une dimension compétitive. Une dernière chose : la pratique de tous les sports permet la variété et contourne le côté routinier des programmes d'entraînement. Elle permet à l'athlète de **jouer** et de profiter de l'ensemble de la culture sportive.

## QUELS CONTENUS POUR ENTRAÎNER LES HABILITÉS MOTRICES ?

### 1. Des situations d'apprentissages précises et compétitives.

*Exemple de situation d'apprentissage :* un match de rugby à 6 contre 6 en 5 points. Deux équipes. Niveau débrouillé. Un quart de terrain. Pas de jeu au pied. Pas de raffut. Possibilité de "gratter" le ballon. Plaquage permis. Crampons et maillots. **Thèmes :** alterner jeu au près / jeu au large.

**Consignes :** un coach prend le rôle du 9 et annonce le système de jeu. Marquer. Engagement maîtrisé. Le joueur bloqué va au sol et libère vite son ballon.

### 2. Utiliser toute la palette des sports.

*Exemple :* semaine réalisée de reprise d'entraînement basée sur la multi-activité.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>SÉANCE 1</b>	VÉLO  1h 30 Faible intensité	TENNIS  2h	SPORTS COLLECTIFS  1h	MARCHE AVEC BÂTONS  2h Parcours vallonné	2 SPORTS DIFFÉRENTS AU CHOIX  2 x 1h	VÉLO SORTIE LONGUE OU GOLF
<b>SÉANCE 2</b>	EXOS DE GAINAGE  1h	SLACKLINE  30 mn	MARCHE  2h	SQUASH  45 mn	WAKEBOARD EN TÉLÉSKI NAUTIQUE  1h	REPOS

### 3. Intégrer l'objectif de développement des habiletés sportives dans la programmation générale pour un skieur.

*Exemple :* programmation annuelle réalisée avec pour objectifs le développement des habiletés motrices.

PROGRAMMATION ANNUELLE	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPT	OCT	NOV
<b>SPORTS COLLECTIFS</b> <i>Choix des matchs et d'exercices de techniques individuelles.</i> <b>But :</b> être capable de jouer collectivement et avoir une technique individuelle.		Rugby	Rugby	Foot	Foot	Roller	Roller
<b>ATHLETISME</b> <i>Choix d'un travail d'appuis et de placement.</i> <b>But :</b> savoir courir vite et/ou longtemps.					Course Bonds	Course Bonds	Course Bonds
<b>MUTIACTIVITES</b> <i>Varié les sports.</i> <b>But :</b> jouer.							
<b>RAIDS</b> <i>Enchaîner des activités.</i> <b>But :</b> se préparer à la polyvalence et aux circuits de compétitions de ski alpin.							
<b>TESTS</b> <i>Jeux de compétitions.</i> <b>But :</b> gagner.							

Période favorable pour développer les habiletés motrices

Période favorable mais l'entraînement est plus individualisé.

Période à oublier pour développer les habiletés motrices.

#### Note :

Ce tableau est une partie de la programmation annuelle d'entraînement physique. Nous l'avons déjà présenté dans sa globalité. Je vous invite à vous référer aux articles de cette rubrique sur l'aérobic ("ski et vélo : un mariage de raison", SC n°38) et sur la force vitesse ("Conjuguer force et vitesse", SC n°43).

**Précision :** durant l'hiver, le volley ou le foot (ou d'autres sports) sont utilisés pour jouer "un match entre potes" ce qui est une forme très intéressante de récupération qui doit être coordonnée par le staff.

## CONCLUSION

Nous le savions intuitivement. De nos jours, le skieur équipé d'un large bagage moteur a plus de chance de performer à haut niveau. Notre skieur moderne est un glisseur athlète. Il est important de s'appuyer sur l'ensemble des sports en privilégiant les pratiques compétitives et l'apprentissage rigoureux des habiletés motrices. Notre sport est saisonnier. Nous avons donc du temps durant la préparation pour ces objectifs. Du temps à gagner pour augmenter nos chances de performer à haut niveau. Et aussi pour prendre le temps de jouer.

**Aupa.**

pub a venir